

Nos habitudes et nos connaissances  
en matière d'hygiène

## Première partie: tes habitudes

Répondre par un « X » dans l'espace prévu à cet effet.

**1. Combien** de fois par semaine prends-tu un bain ou une douche ?

- a) 0 à 2 fois \_\_\_\_\_
- b) 3 à 4 fois \_\_\_\_\_
- c) 5 à 7 fois \_\_\_\_\_
- d) Plus de 7 fois \_\_\_\_\_

**2. Combien** de fois par jour te brosses-tu les dents ?

- a) 1 fois \_\_\_\_\_
- b) 2 fois \_\_\_\_\_
- c) 3 fois \_\_\_\_\_
- d) Après chaque repas \_\_\_\_\_
- e) Quand j'ai mauvaise haleine \_\_\_\_\_
- f) Matin et soir \_\_\_\_\_
- g) Quand j'en ai le temps \_\_\_\_\_

### 3. Tu utilises la soie dentaire ...

- a) Une fois par jour \_\_\_\_\_
- b) Quelques fois par semaine \_\_\_\_\_
- c) Après chaque repas \_\_\_\_\_
- d) Quand j'ai un morceau pris entre les dents
- e) Quand j'en ai le temps \_\_\_\_\_
- f) Rarement \_\_\_\_\_
- g) Jamais \_\_\_\_\_

### 4. Combien de fois par jour te laves-tu les mains ?

- a) 0 à 2 fois \_\_\_\_\_
- b) 3 à 4 fois \_\_\_\_\_
- c) 5 à 6 fois \_\_\_\_\_
- d) 7 fois et plus \_\_\_\_\_

### 5. Combien de fois par semaine te laves-tu les cheveux ?

- a) 0 à 2 fois \_\_\_\_\_
- b) 3 à 4 fois \_\_\_\_\_
- c) 5 à 7 fois \_\_\_\_\_
- d) plus de 7 fois \_\_\_\_\_

**6. Quand** te laves-tu le visage ?

- a) Dans mon bain ou ma douche
- b) Tous les matins \_\_\_\_\_
- c) Tous les jours si j'y pense \_\_\_
- d) Quand je sens ma peau sale\_\_\_
- e) 2 fois et plus par jour \_

**7. Quand** vas-tu voir le dentiste pour un examen des dents ?

- a) Quand j'ai mal aux dents \_\_\_\_\_
- b) Une fois ou 2 par année \_\_\_\_\_
- c) Plus de 2 fois par année \_\_\_\_\_
- d) Une fois tous les 3 ou 4 ans\_\_\_\_\_

**8. Quand** te laves-tu les mains ?

- a) Dans mon bain ou ma douche
- b) Une fois par jour si j'y pense
- d) De 2 à 3 fois par jour
- e) De 4 à 6 fois par jour
- f) Plus de 6 fois par jour

## Deuxième partie : tes connaissances

— Répondre aux questions suivantes.

— Faire un « X » dans l'espace prévu à cet effet.

**Attention : il y a plus d'une bonne réponse.**

1. Que faire pour éviter d'attraper un rhume ?

- a) Se laver souvent les mains
- b) Rester au chaud
- c) Ne pas rester trop longtemps en contact  
avec une personne qui a le rhume
- d) Bien s'alimenter
- e) Faire de bonnes nuits de sommeil
- f) Éviter le stress
- g) Éviter l'air humide

2. Que faire pour éviter les maux d'estomac et les problèmes de digestion ?

- a) Garder ses pieds au chaud
- b) Laver ses mains avant de manger
- c) Manger des viandes « saignantes »
- d) Bien faire cuire viandes et poissons
- e) Nettoyer fruits et légumes avant de les manger
- f) Laver ses mains avant de cuisiner
- g) S'alimenter correctement
- h) Garder les aliments périssables au froid
- i) Se brosser les dents après les repas et au coucher
- J) Garder la cuisine et les comptoirs propres

**3. Quand faut-il changer de sous-vêtements ?**

- a) Lorsqu'ils sont tachés ou sentent mauvais
- b) Après les avoir portés une journée
- c) Après les avoir portés deux ou trois jours
- d) Je ne sais pas

### 3. Etude de cas.

- Lire chacun des cas suivants.
- Dire s'il s'agit d'une bonne ou d'une mauvaise habitude.
- Cocher la case qui correspond à ta réponse.

a) Pierre porte les mêmes vêtements chauds et n'a pris aucune douche depuis trois jours car il a un méchant rhume, son nez coule et sa tête lui fait mal. Il craint d'attraper froid sous l'eau.

**Bonne habitude** • **Mauvaise habitude** • **Je ne sais pas** •

b) Linda n'a pas assez dormi la nuit dernière. Ce matin, elle se sent trop fatiguée pour prendre un bain. Avant son cours de cuisine, elle a mis un peu plus de parfum que d'habitude pour sentir bon.

**Bonne habitude** • **Mauvaise habitude** • **Je ne sais pas** •

c) Sylvain nettoie tous les fruits et tous les légumes qu'il achète.

**Bonne habitude** • **Mauvaise habitude** • **Je ne sais pas** •

d) Éric travaille pour son père sur un chantier de construction. À la fin de chaque journée, il prend une douche et change de vêtements, même s'il doit arriver en retard à ses rendez-vous de temps en temps.

**Bonne habitude** • **Mauvaise habitude** • **Je ne sais pas** •

e) Sylvie change de vêtement tous les deux (2) jours parce qu'elle travaille dans une salle très propre. Elle économise ainsi sur le lavage et a plus de temps pour ses enfants et les loisirs.

**Bonne habitude** • **Mauvaise habitude** • **Je ne sais pas** •

f) Lorsqu'il va au restaurant, au bar ou au cinéma, Alain ne se lave jamais les mains en sortant des toilettes publiques car il déteste faire attendre ses amis.

**Bonne habitude** • **Mauvaise habitude** • **Je ne sais pas** •

g) L'hiver, Marc préfère rester chez lui bien au chaud car il sait que le rhume et la grippe s'attrapent au froid.

**Bonne habitude** • **Mauvaise habitude** • **Je ne sais pas** •



h) Paul est concierge dans un édifice à logements. Tous les matins, il se lève très tôt, déjeune, prend une douche, se rase, se brosse les dents et utilise un rince-bouche. Il met un peu de déodorant et un peu de lotion après-rasage. Enfin, il s'assure que ses vêtements sont propres.

**Bonne habitude** • **Mauvaise habitude** • **Je ne sais pas** •

i) Monsieur Lépine déteste faire le ménage et surtout nettoyer sa cuisine. Mais il faut admettre que, lorsqu'il attend de la visite, il fait toujours un beau grand ménage.

**Bonne habitude** • **Mauvaise habitude** • **Je ne sais pas** •

j) Denis a un emploi où il se salit très rarement. C'est pourquoi il ne prend qu'une seule douche par semaine.

**Bonne habitude** G      **Mauvaise habitude** G      **Je ne sais pas** G

k) Sylvie se lave tous les jours avec un savon doux et non parfumé pour éviter d'irriter ses parties intimes.

**Bonne habitude** • **Mauvaise habitude** • **Je ne sais pas** •

1) Alain ne porte pas de condom lors de relations sexuelles avec une nouvelle partenaire car il prend toujours sa douche avant.

**Bonne habitude** • **Mauvaise habitude** • **Je ne sais pas** •

m) Paul-Émile se lave les mains à toutes les fois qu'il manipule de l'argent.

**Bonne habitude** • **Mauvaise habitude** • **Je ne sais pas** •

n) Pierre se brosse les dents plusieurs fois par jour. C'est pourquoi il n'utilise pas la soie dentaire.

**Bonne habitude** • **Mauvaise habitude** • **Je ne sais pas** •

**Votre nom (si requis) :**

**Date :**